献　立　表

令和8年11月

青い鳥保育園
富士見台聴こえとことばの教室

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価
2 ㈪	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	米、パンズパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、レモン	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16 g カルシウム 174 mg
4 ㈬	ご飯 じゃがいものすまし汁 家常豆腐 かぶの中華和え	米、食パン、じゃがいも、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	みかん、かぶ・根、キャベツ、人参、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・みかん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19.3 g カルシウム 266 mg
5 ㈭	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	米、米ぬか油、米粉、焼ふ、三温糖	牛乳、かじき、乳児用液体ミルク、鶏ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、大根、はくさい、チンゲンサイ、人参、マッシュルーム、にら、しょうが	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 ドリア 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 222 mg
6 ㈮	ご飯　人参の甘煮 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、バター、ごま油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、生わかめ	ほうれんそう、人参、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 205 mg
7 ㈯	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のプルコギ 茹でかぼちゃ	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、ひじき	かぼちゃ、人参、はくさい、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 150 mg
9 ㈪	混ぜご飯 白菜のみそ汁 天ぷら もやしとほうれん草のおかか和え	米、小麦粉、揚げ油、バター、三温糖	牛乳、かじき、鶏もも肉、カッテージチーズ、かつお節	かぼちゃ、もやし、はくさい、りんご、人参、ほうれんそう、しめじ、万能ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 りんごとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 201 mg
10 ㈫	ご飯　のり塩れんこん炒め 里芋と油揚げのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と人参のごま和え	米、さといも、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、きな粉、あおのり	れんこん、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、うめ干し、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 204 mg
11 ㈬	ご飯 鶏肉と野菜のみそ汁 鮭フライ 大根と水菜のさっぱり和え	米、パンズパン、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳、さけ、鶏もも肉、脱脂粉乳	大根、たまねぎ、キャベツ、人参、きょうな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 ミルクリームサンド 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 214 mg
12 ㈭	パンズパン じゃが芋とセロリのスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃのサラダ	パンズパン、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、豚肉(肩ロース)、あおのり	たまねぎ、かぼちゃ、人参、もやし、キャベツ、セロリー、きゅうり	中濃ソース、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 162 mg
13 ㈮	小遠足メニュー（お弁当） 鮭おにぎり　バナナ からあげ ブロッコリーと人参のサラダ	米、米粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、さけ、鶏もも肉、	人参、ブロッコリー、バナナ、しょうが	しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、酢	牛乳・菓子 ビスケット 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.5 g カルシウム 173 mg
14 ㈯	ご飯 人参と玉葱のスープ 肉野菜炒め さつまいもの甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 159 mg
16 ㈪	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ	米、パンズパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	りんご、人参、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、レモン	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16 g カルシウム 174 mg
17 ㈫	麦入りご飯　ベーコン入りきのこ炒め 豚肉とキャベツのみそ汁 煮魚 白菜の磯和え	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、米ぬか油、押麦	牛乳、さば、豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、焼きのり	はくさい、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、人参、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 さつま芋の豆乳マフィン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 203 mg
18 ㈬	ご飯 じゃがいものすまし汁 家常豆腐 かぶの中華和え	米、食パン、じゃがいも、三温糖、バター、すりごま、米ぬか油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	みかん、かぶ・根、キャベツ、人参、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、削り節(だし用)、みそ、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	牛乳・菓子 セサミトースト 牛乳・みかん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19.3 g カルシウム 266 mg
19 ㈭	鳥取県　ご当地給食！ いただき　さばフライらっきょうのタルタルソースかけ ちくわのすまし汁　ブロッコリーのサラダ	米、米ぬか油、三温糖、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨネーズ(アレルギー対応)、コーン	牛乳、さば、油揚げ、ちくわ(アレルギー対応)、寒天	ごぼう、人参、しいたけ、大根、えのき、万能ねぎ、らっきょう、ブロッコリー、梨、レモン、	みそ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、料理酒、昆布(だし用)	牛乳・菓子 梨ゼリー 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.1 g カルシウム 199 mg
20 ㈮	ご飯　人参の甘煮 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、バター、ごま油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、生わかめ	ほうれんそう、人参、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	牛乳・菓子 サモサ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 205 mg
21 ㈯	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のプルコギ 茹でかぼちゃ	米、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、ひじき	かぼちゃ、人参、はくさい、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ひじきご飯 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 150 mg
24 ㈫	ご飯　のり塩れんこん炒め 里芋と油揚げのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と人参のごま和え	米、さといも、米粉、米ぬか油、三温糖、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、きな粉、あおのり	れんこん、はくさい、たまねぎ、人参、ほうれんそう、うめ干し、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、みそ、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のきな粉ケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 204 mg
25 ㈬	ご飯 鶏肉と野菜のみそ汁 鮭フライ 大根と水菜のさっぱり和え	米、パンズパン、パン粉(揚物用)、揚げ油、小麦粉、三温糖、コーンスターチ	牛乳、さけ、鶏もも肉、脱脂粉乳	大根、たまねぎ、キャベツ、人参、きょうな	みそ、煮干し(だし用)、ケチャップ、酢、中濃ソース、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳・菓子 ミルクリームサンド 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 214 mg
26 ㈭	パンズパン じゃが芋とセロリのスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃのサラダ	パンズパン、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚挽肉(赤身)、豚肉(肩ロース)、あおのり	たまねぎ、かぼちゃ、人参、もやし、キャベツ、セロリー、きゅうり	中濃ソース、しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 162 mg
27 ㈮	ご飯　人参のみそきんぴら 豚汁 魚の照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え	米、食パン、米ぬか油、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、ハム、かつお節	人参、大根、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しょうが	みそ、ケチャップ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料	牛乳・菓子 ピザトースト 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 248 mg
28 ㈯	ご飯 人参と玉葱のスープ 肉野菜炒め さつまいもの甘煮	米、さつまいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ケチャップライス 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 159 mg
30 ㈪	ごま塩さつま芋ご飯 かぼちゃのみそ汁 玉葱入り豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、バター、米ぬか油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、人参	みそ、煮干し(だし用)、酢、塩、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 クイックブレッド 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 200 mg

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	555	21.4	17.8	776	198	1.8	222	0.37	0.35	24	3.9	1.9
3歳未満児	539	21.4	19.7	807	297	1.5	227	0.35	0.46	21	3.2	1.7

＊食事には、麦茶がつきます。
＊日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。
＊献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。